रोगानुत्पादनीय अध्याय

4 Rogaanutpaadaneeya Adhyaaya
Preventive Aspects of Diseases

Prevention of Diseases

अथातो रोगानुत्पादनीयाध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः ।

Henceforth the chapter Rogaanutpaadaneeya Adhaaya will be explained i.e. the Preventive aspects of diseases. This is as said by Maharshi Atreya and other great sages.

⇒ वेगान् न धारयेत्/अधारणीय वेग Vegaan Na Dhaarayet– Adhaaraneeya Vega

Non-suppressible Urges

वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्रक्षवतृट्क्षुधाम् । निद्राकासश्रमश्वासजृम्भाश्रुच्छर्दिरेतसाम् ।।१।।

वेगान् न धारयेत् वात-विण्-मूत्र-क्षव-तृट्-क्षुधाम् । निद्रा-कास-श्रम-श्वास-जृम्भा-अश्रुः-छर्दि-रेतसाम् ।।1।।

वेगान् न धारयेत् Vegaan Na Dhaarayet These are not to be suppressed:

- वात– Vata - flatus
- विण्– Vin - faeces
- मूत्र– Mutra - urine
- क्षव– Kshava - sneeze
- तृट्– Trit - thirst
- क्षुधा– Kshudha - hunger
- निद्रा– Nidra - sleep
- कास– Kaasa - cough
- श्रम श्वास– Shrama Shwaasa - exertion dyspnoea
- जृम्भा– Jrimbha - yawning
- अश्रु– Ashru - tear
- छर्दि– Chardi - vomitting
- रेतस्– Retas - ejaculation of semen

अधोवातस्य रोधेन गुल्मोदावर्तरुक्क्लमाः । वातमूत्रशकृत्सङ्गदृष्ट्यग्निवधहृद्गदाः ।।२।।

(स्नेहस्वेदविधिस्तत्र वर्तयो भोजनानि च । पानानि वस्तयश्चैव शस्तं वातानुलोमनम् ।।)

शकृतः पिण्डिकोद्वेष्टप्रतिश्यायशिरोरुजः । ऊर्ध्ववायुः परीकर्तो हृदयस्योपरोधनम् ।।३।।

मुखेन विट्प्रवृत्तिश्च पूर्वोक्ताश्चामयाः स्मृताः । अङ्गभङ्गाश्मरीबस्तिमेढ्रवंक्षणवेदनाः ।।४।।

मूत्रस्य रोधात्पूर्वे च प्रायो रोगाः–तदौषधम् । वर्त्यभ्यङ्गावगाहाश्च स्वेदनं बस्तिकर्म च ।।५।।

अन्नपानं च विड्भेदि विड्रोधोत्थेषु यक्ष्मसु । मूत्रजेषु तु पाने च प्राग्भक्तं शस्यते घृतम् ।।६।।

जीर्णान्तिकं चोत्तमया मात्रया योजनाद्वयम् । अवपीडकमेतच्च संज्ञितं–धारणात्पुनः ।।७।।

उद्गारस्यारुचिः कम्पो विबन्धो हृदयोरसोः । आध्मानकासहिध्माश्च हिध्मावत्तत्र भेषजम् ।।८।।

शिरोर्तीन्द्रियदौर्बल्यमन्यास्तम्भार्दितं क्षुतेः । तीक्ष्णधूमाञ्जनाघ्राणनावनार्कविलोकनैः ।।९।।

प्रवर्तयेत्क्षुतिं सक्तां स्नेहस्वेदौ च शीलयेत् । शोषाङ्गसादबाधिर्यसम्मोहभ्रमहृद्गदाः ।।१०।।

तृष्णाया निग्रहात्तत्र शीतः सर्वो विधिर्हितः । अङ्गभङ्गारुचिग्लानिकार्श्यशूलभ्रमाः क्षुधः ।।११।।

तत्र योज्यं लघु स्निग्धमुष्णमल्पं च भोजनम् । निद्राया मोहमूर्धाक्षिगौरवालस्यजृम्भिकाः ।।१२।।

अङ्गमर्दश्च, तत्रेष्टः स्वप्नः संवाहनानि च । कासस्य रोधात्तद्वृद्धिः श्वासारुचिहृदामयाः ।।१३।।

शोषो हिध्मा च, कार्योऽत्र कासहा सुतरां विधिः । गुल्महृद्रोगसम्मोहाः श्रमश्वासाद्विधारितात् ।।१४।।

हितं विश्रमणं तत्र वातघ्नश्च क्रियाक्रमः । जृम्भायाः क्षववद्रोगाः सर्वश्चानिलजिद्विधिः ।।१५।।

पीनसाक्षिशिरोहृद्रुङ्मन्यास्तम्भारुचिभ्रमाः । सगुल्मा बाष्पतस्तत्र स्वप्नो मद्यं प्रियाःकथाः ।।१६।।

विसर्पकोठकुष्ठाक्षिकण्डूपाण्ड्वामयज्वराः । सकासश्वासहृल्लासव्यङ्गश्वयथवो वमेः ।।१७।।

गण्डूषधूमानाहारा रूक्षं भुक्त्वा तदुद्वमः । व्यायामः स्रुतिरस्रस्य शस्तं चात्र विरेचनम् ।।१८।।

सक्षारलवणं तैलमभ्यङ्गार्थं च शस्यते । शुक्रात्तत्स्रवणं गुह्यवेदनाश्वयथुज्वराः ।।१९।।

हृद्व्यथामूत्रसङ्गाङ्गभङ्गवृद्ध्यश्मषण्ढताः । ताम्रचूडसुराशालिबस्त्यभ्यङ्गावगाहनम् ।।२०।।

बस्तिशुद्धिकरैः सिद्धं भजेत्क्षीरं प्रियाः स्त्रियः ।

वेग Vega	वेग धारण लक्षण Vega Dhaarana Lakshana	चिकित्सा Chikitsa
1. वात/अधोवात Adhovaata Flatus	अधोवातस्य रोधेन गुल्म-उदावर्त-रुक्-क्लमाः । वात-मूत्र-शकृत संग-दृष्टि अग्निवध हृद्गदाः ॥2॥ – Gulma (abdominal growth) – Udaavarta (upward movement of vaata) – Ruk (pain) – Klama (debility) – Vaata-Mutra-Shakrit Sanga. (retention of flatus (vaata), (mutra) urine, (shakrit) stools) – Drishti Vadha– loss of vision – Agni Vadha– loss of digestive fire – Hrid Gadaaha– diseases of heart	– तदौषधम् । वर्ति अभ्यंग अवगाहाः च स्वेदनं बस्तिकर्म च ॥5॥ – Varti (rectal suppositaries) – Abhyanga (body oil massage) – Avagaaha (tub/sitz bath) – Swedana (fomentation) – Basti Karma (enema) – There are the treatment for Vaata-Vit-Mutra Vega Rogas too.
2. ~~विट्~~/शकृत् Shakrit Stools/	शकृतः पिण्डिकोद्वेष्ट-प्रतिश्याय-शिरोरुजः । ऊर्ध्ववायुः परीकर्तो हृदयस्य उपरोधनम् ॥3॥ मुखेन विट्प्रवृत्तिः च पूर्वोक्तः च आमयाः स्मृताः ॥	– The same as above – अन्नपानं च विड्भेदि विड्रोध उत्थेषु यक्ष्मसु । In VidRodha (obstruction to the

faeces	– Pindiko Udveshta (cramps in the calf muscle) – Pratishyaaya (running nose) – Shiro Ruja (Headache) – Urdhwa Vayu (Upward movement of vayu) – Parikarta (cutting pain/colicky pain) – Hridayasya uparodhanam (gripping sort of sensation of chest) – Mukhena Vitpravritti (feces coming from the mouth) – Purvokta Aamaya - signs and symptoms of diseases said in earlier Vega Dhaarana-flatus	flow of feces) – Vid Bhedi Anna-Paana - Food and drinks which break the feces and eliminate the obstructed feces.
3. मूत्र Mutra Urine	अङ्गभङ्ग-अश्मरी-बस्ति मेढ्र वंक्षण वेदना: ॥4॥ मूत्रस्य रोधात् पूर्वे च प्रायो रोगा:– – Angabhanga (splitting pain of the body) – Ashmari– (kidney stone) – Basti-Medhra-Vankshana Vedana (pain in bladder-penis and in the groin region) – Purva Cha Praayo Roga (diseases said due to suppression of flatus–feces)	– The above treatment as in-suppression of Vaata-Shakrit. – मूत्रजेषु तु पाने च प्राग्भक्तं शक्यते घृतम् ॥6॥ जीर्णान्तिकं च उत्तमया मात्रया योजनात् वयम् । अवपीडकम् एतत् च संज्ञितं– – Ghritam Praagbhaktam Jeernaantikam Ghee is given internally before intake of food (pragbhakta) and after digestion of food in Maatra (dosage), based on Yojana (planning) with respect to one's digestive capacity. This procedure is said as Avapeedaka.
4. उद्गार Udgaara Belching	उद्गारस्य अरुचि: कम्पो विबन्धो हृदय-उरसो: । आध्मान-कास-हिध्मा: च हिध्मावत् तत्र भेषजम् ॥8॥ – Aruchi– loss of taste – Kampa– tremors – Vibandha Hridaya-Uras- (catching/obstruction of Hridaya-heart and uras-chest) – Aadhmaana (abdominal distension) – Kaasa (cough) – Hidma (hiccough)	Hidhmavat Tatra Bheshajam Treatment as similar to that advised in Hidhma (hiccough) Avarodha Janya Rogas.

5. क्षुत/क्षवथु Kshuta Kshavathu Sneeze	शिरो अर्ति-इन्द्रियदौर्बल्यमन्यास्तम्भ-अर्दितं क्षुते: । – Shiro Arti (headache) – Indriya Dourbalya (debility of sense organs) – Manyasthambha– (stiffness of the neck) – Ardita (facial paralysis)	तीक्ष्ण धूम-अञ्जन-अघ्राण-नावन अर्कविलोकनै: ।।1।। प्रवर्तयेत् क्षुति सक्तां स्नेह स्वेदौ च शीलयेत्। – Teekshna Dhuma (Inhalation of strong smoke) – Teekshna Anjana (Strong collyrium) – Teekshna Aghraana (strong smell inhalation) – Teekshna Naavana (strong nasal drops) – Teekshna Arka Vilokana (visualising the strong sun) All these induce sneezing (Pravartaget Kshuta) – Snehana (oleation) – Swedana (sudation)
6. तृष्णा Trishna Thirst	शोष-अंगसाद-बाधिर्य-सम्मोह-भ्रम-हृद्गदा: ।।10।। – Shosha (emaciation) – Angasaada (debility) – Badhirya (deafness) – Sammoha (delusion) – Bhrama (giddiness) – Hridgada (pain in the heart region)	तृष्णाया निग्रहात् तत्र शीत: सर्वो विधि: हित: । Sheeta Vidhi (cold substances for intake or for bath etc)
7. क्षुधा Kshudha Hunger	अङ्गभङ्ग-अरुचि-ग्लानि-कार्श्य-शूल-भ्रमा: क्षुध: ।।1।। – Angabhanga (pain all over the body) – Aruchi (loss of taste) – Glaani (exhaustion) – Kaarshya (emaciation) – Shula (pain colic) – Bhrama (giddiness)	तत्र योज्यं लघु स्निग्धम् उष्णम् अल्पं च भोजनम् ।। – Laghu (light) – Snigdha (unctous) – Ushna (hot) – Alpa Bhojana (less amount of food)
8. निद्रा Nidra Sleep	निद्राया मोह-मूर्धा-अक्षि गौरव-आलस्य-जृम्भिका:। अंगमर्द: च.. ।। – Moha (delusion) – Murdha (Gaurava)– (Heaviness of head) – Akshi Gaurava (Heaviness of eyes) – Aalasya (lazyness) – Jrimbhika (yawning) – Angamarda (body pains)	तत्र इष्ट: स्वप्न: संवाहनानि च ।। इष्ट: स्वप्न: । – Ishtah Swapna (Advised good sleep) – Samvaahanaani– (light massage of the body)

9.	कास Kaasa cough	कासस्य रोधात् तद् वृद्धिः श्वास अरुचि हृद् आमयाः । शोषो हिध्मा च.............................. ॥ – Tad Vriddhi (Increase in cough) – Shwaasa (Dyspnoea) – Aruchi (loss of taste) – Hrid Aamaya (diseases of the heart) – Shosha (emaciation) – Hidma (Hiccough)	.... कार्यो अत्र कासहा सुतरां विधिः । The symptoms are managed as per in Kaasa Roga.
10.	श्रमश्वास Shrama Shwaasa Exertional Dyspnoea	गुल्म हृद्रोगसम्मोहाः क्षमश्वासात् विधारितात्: ॥14॥ – Gulma (Abdominal growths) – Hridroga (cardiac problems) – Sammoha (delusions)	हितं विश्रमणं तत्र वातघ्नः च क्रियाक्रमः । – Vishramanam (Rest) – Vaataghna Kriyakrama (Treatments to reduce Vaata)
11.	जृम्भा Jrimbha Yawning	जृम्भायाः क्षववत् रोगाः । – Same symptoms as that of kshavathu (sneezing)	सर्वः च अनिलजित् विधिः । All the Vaatahara Chikitsa
12.	अश्रु Ashru Tears	पीनस अक्षि-शिर-हृद् रुक् मन्यास्तम्भ अरुचि भ्रमाः । सगुल्म वाष्पः....................................... ॥ – Peenasa (running nose) – Akshi-Shira-Hrid Ruk (pain in eyes-head-heart region) – Manyastambha (stiffness of the neck) – Aruchi (tastlessness) – Bhrama (giddiness) – Gulma (abdominal growth)	.........तत्र स्वप्नो मद्यं प्रियाः कथाः ॥16॥ – Swapna - sleeping – Madyam - drinking alcohol – Priya Katha - hearing pleasant stories
13.	छर्दि Chhardi Vomiting	विसर्प कोठ कुष्ठ अक्षिकण्डू पाण्ड्वामय ज्वराः । सकास श्वास हल्लास व्यङ्ग श्वयथवो वमेः ॥17॥ – Visarpa (erysipelas) – Kota (urticaria) (red coloured) – Kushta (skin diseases) – Akshi Aamaya (eye diseases) – Kandu (itching) – Paanduaamaya (diseases due to anaemia) – Jwara (fever) – Kaasa (cough) – Shwaasa (dyspnoea) – Hrillaasa (nausea)	गण्डूष धूम अनाहारा रुक्षं भुक्त्वा तत् उद् वमः । व्यायामः स्रुतिः अस्रस्य शस्तं च अत्र विरेचनम् ॥17॥ सक्षार लवणं तैलम् अभ्यङ्गार्थे च शस्यते ॥ – Gandusha (mouth gargling) – Dhumapana (medicated fumes inhalation) – Anaahaara (fasting) – Ruksham Bhuktva Tat du Vamanam (dry food is given and vomitting induced)

		– Vyanga (pigmentation on the face) – Shvayathu (swelling)	– Vyaayaama (exercises) – Asra sruti (blood letting) – Virechana (purgation) – Abhyangaartham Sakshaara Lavana Tailam (massage with oil mixed with sarjakshaara (alkali) and lavana (salt)
14.	शुक्र Shukra Semen	शुक्रात् तत् स्रवणं गुह्यवेदना क्ष्वयथु ज्वराः । हृत् व्यथा मूत्रसंग अंगभांद वृद्ध अश्म षण्ढताः ॥ – Sravana (increased flow of semen) – Guhya Vedana (pain in the genital organ) – Shvayathu (swelling) – Jwara (fever) – Hrit Vyatha (cardiac pain) – Mutra sanga (retention of urine) – Angabhanga (breaking pain of the body) – Vridhi (scrotal enlargement) – Ashma (stone/calculi in the prostate gland) – Shandhata (impotence)	ताम्रचूड सुरा शालि बस्ति अभ्यंग अवगाहनम् ॥20॥ बस्तिशुद्धिकरैः सिद्धं भजेत् क्षीरं प्रियाः स्त्रियः ॥ Food– – Taamrachuda (fowl meat) – Sura (alcohol) – Shaali rice) Others– – Basti (medicated enema) – Abhyanga (body massage) – Avagaahana (tub bath) – Basti Shuddhikara Ksheera (milk processed with drugs good for the bladder) – Priya striya (to have the company of the favourite women)

⇒ **Chikitsa Tyajet (Those not eligible for treatment)**

तृड्शूलार्तं त्यजेत् क्षीणं विड्वमं वेगरोधिनम् ।।२१।।

तृट् शूलार्तं त्यजेत्-क्षीणं विड्वमं वेगरोधिनम् ॥

वेगरोधिनम् त्यजेत्

Vegarodhinam Tyajet
Those who suppress the Vegas are not eligible for treatment if they are suffering from
- तृट्– Trit– Thirsty
- शूल– Shula– Colic pain
- क्षीण– Ksheena– emaciated
- विड् वम– Vid Vama– fecal vomitting

⇒ **सर्वरोग उत्पत्ति कारणं– Factors responsible for the manifestation of diseases**

रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः ।

रोगा: सर्वे अपि जायन्ते वेग उदीरण धारणै: ।

सर्वे अपि रोगा: जायन्ते
Sarve Api Roga Jayante
All diseases manifest
- वेग उदीरण– Vega Udeerana– Forceful expulsion of Vegas (natural urges)
- वेग धारण– Vega Dhaarana– Voluntary suppression of Vegas. (natural urges)

General line of treatment in Vega Rodhaja Vyadhis

निर्दिष्टं साधनं तत्र भूयिष्ठं ये तु तान् प्रति ।।२२।।

ततश्चानेकधा प्रायः पवनो यत्प्रकुप्यति । अन्नपानौषधं तस्य युञ्जीतातोऽनुलोमनम् ।।२३।।

निर्दिष्टं साधनं तत्र भूयिष्ठ ये तु तान् प्रति ।।22।।

ततः च अनेकधा प्रायः पवनो यत् प्रकुप्यति । अन्न-पान औषधं तस्य युञ्जीतातो अनुलोमनम् ।।23।।

The line of treatment for the Vegas withheld have been explained.

In many (Anekadha), there will be the vitiation (Prakopa) of Pavana/Vaata). Therefore to treat the vitiated Vaata-Anna (foods)– Paana (drinks)– Aushadha (medicine) which bring about Vaata Anulomanam (downward movement) are to be intaken.

⇒ धारणीय वेग– Dhaaraneeya Vega– Urges to be controlled

धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च । लोभेर्ष्याद्वेषमात्सर्यरागादीनां जितेन्द्रियः ।।२४।।

धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य च इह च । लोभ ईर्ष्या द्वेष मात्सर्य रागादीनां जितेन्द्रिय: ।।24।।

Dharayet Sada Vegaan
The Vegas to be always controlled are



For the Purpose– Hitaishi Pretya Cha Iha Cha
For happiness in Ihaloka (this life) and Paraloka (other world)

- लोभ– Lobha– greed
- ईर्ष्या– Irshya– jealousy
- द्वेष– Dwesha– Hatred
- मात्सर्य– Maatsarya– Envy
- राग आदि– Raaga Aadi– Attachments etc.
- जितेन्द्रिय– Jitendriya– control over senses

⇒ शोधन– Shodhana– Purification Therapy

यतेत च यथाकालं मलानां शोधनं प्रति । अत्यर्थसञ्चितास्ते हि क्रुद्धाःस्युर्जीवितच्छिदः ।।२५।।

दोषाः कदाचित्कुप्यन्ति जिता लङ्घनपाचनैः । ये तु संशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनरुद्भवः ।।२६।।

यतेत् च यथाकालं मलानां शोधनं प्रति । अत्यर्थ सञ्चितास्ते हि क्रुद्धा: स्यु: जीवितच्छिद: ।।25।।

Yathaakaalam Malaanaam Shodhanam

The Malas are to be expelled out at proper periods



If Atyartha sanchitaaste (they are collected in excess)



Kruddha Syu (they are further vitiated)



Jeevita Chhidah (troubling the life process)

Therefore Shodhana is to be given at proper time.

दोषाः कदाचित् कुप्यन्ति जिता लङ्घन पाचनैः । ये तु संशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनः उद्भवः ॥२६॥

Doshah Kadaachit Kupyanti Jita

In mild visiation of the Doshas they are treated by
- लंघन– Langhana (fasting)
- पाचन– Paachana (digestants)

But by giving Samshodhana (Purificatory methods) there is no Punah Udbhava (no repeated aggravation).

⇒ रसायन and वाजीकरण– Rasayana–Vaajeekarana (Vitalising drugs)

यथाक्रमं यथायोगमत ऊर्ध्वं प्रयोजयेत् । रसायनानि सिद्धानि वृष्ययोगांश्च कालवित् ।।२७।।

After the Shodhana (eliminating techniques) one can adopt.
- in an Yatha krama (orderly manner)
- Yatha Yoga (suitable administration)

कालवित्
Kaala Vit
correct time
- रसायन सिद्ध– Siddha Rasayana– (vitalising drugs)
- वृष्य योग– Vrishya Yoga– (aphrodisiaces)

⇒ शोधन पश्चात्– Shodhana Paschaat

Measures adopted after Shodhana (purifactory measures)

भेषजक्षपिते पथ्यमाहारैर्बृंहणं क्रमात् । शालिषष्टिकगोधूममुद्गमांसघृतादिभिः ।।२८।।

हृद्यदीपनभैषज्यसंयोगाद्रुचिपक्तिदैः । साभ्यङ्गोद्वर्तनस्नाननिरूहस्नेहबस्तिभिः ।।२९।।

भेषज क्षपिते– Bheshaja Kshapita
To the Body emaciated after intake of Shodhana then
- पथ्यमाहार– Pathyam Aahaara– wholesome food is taken
- बृंहणं क्रमात्– Brihmanam Kramaat– Nourishment is done

For this–
Pathya Aahara (food)
- शालि– Shaali– Rice
- षष्टिक शालि– Shashtika Shaali– rice grown in 60 days
- गोधूम– Godhuma– wheat
- मुद्ग– Mudga– green gram
- मांस– Maamsa– meat
- घृत आदि– Ghrita– ghee (made palatable) etc.

Aushadha Medications which are —
- हृद्य– Hridya
- दीपन– Deepana– Digestive
- भैषज्य संयोगात्– Bhaishajya Samyogat– with combination of medicine
- रुचि– Ruchi– Tasteful
- पक्ति– Pakti– well digested

Vihaara life style Brihmana Kramaah —
- स अभ्यंग– Abhyanga– Massage
- उद्वर्तन– Udvartana– dry powder rubbing
- स्नान– Snaana– bath
- निरुह बस्ति– Niruha Basti– Decoction enema
- स्नेह बस्ति– Sneha Basti– Oil enema

These are followed

⇒ **Effects of proper treatment**

तथा स लभते शर्म सर्वपावकपाटवम् । धीवर्णेन्द्रियवैमल्यं वृषतां दैर्घ्यमायुषः ।।३०।।

तथा च लभते शर्म सर्वपावक पाटवम् । धी वर्ण इन्द्रिय वैमल्यं वृषतां दैर्घ्यम् आयुषः ।।30।।

तथा च लभते Tatha Cha Labhate By following the above, he attains —
- शर्म– Sharma– health
- सर्वपावक– Sarva Paavaka– All the agnis (fire) function well
- धी– Dhee– Intelligence
- वर्ण– Varna– Body complexion
- इन्द्रिय वैमल्य– Indriya Vaimalya– Sensory perception
- वृषता– Vrishata– Good fertility
- दैर्घ्यम् आयुषः– Deergha Aayushya– Long life.

⇒ **आगन्तुक रोगाः– Aagantuja Roga– Diseases due to extransic factor**

ये भूतविषवाय्वग्निक्षतभङ्गादिसम्भवाः । रागद्वेषभयाद्याश्च ते स्युरागन्तवो गदाः ।।३१।।

ये भूत विष वायु अग्नि क्षत भंग आदि सम्भवाः । राग-द्वेष-भय आद्याः च ते स्युः आगन्तवो गदाः ।।31।।

आगन्तवो गदाः Aagantavo Gadaa are because of —
- भूत– Bhuta– Demons
- विष– Visha– Poisons
- वायु– Vaayu– Polluted air
- अग्नि– Agni– Fire
- क्षत– Kshata– Injuries
- भंग आदि– Bhanga Aadi– Fractures etc
- राग– Raaga– Desire
- द्वेष– Swesha– Hatred
- भय आदि– Bhaya Aadi– Fear etc

⇒ रोग शमन– Roga Shamana

Management of All Diseases

त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः । देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ।।३२।।
अथर्वविहिता शान्तिः प्रतिकूलग्रहार्चनम् । भूताद्यस्पर्शनोपायो निर्दिष्टश्च पृथक् पृथक् ।।३३।।
अनुत्पत्त्यै समासेन विधिरेषः प्रदर्शितः । निजागन्तुविकाराणामुत्पन्नानां च शान्तये ।।३४।।

त्यागः प्रज्ञापराधानाम् - इन्द्रिय उपशम्ः - स्मृतिः । देश-काल-आत्मविज्ञानं सद्वृत्तस्य अनुवर्तनम् ।।32।।
अथर्वविहिता शान्तिः - प्रतिकूल ग्रह अर्चनम् । भूताद्य स्पर्शन उपायो निर्दिष्टः च पृथक्-पृथक् ।।33।।
अनुत्पत्त्यै समासेन विधिः एष प्रदर्शितः । निजा आगन्तु विकाराणाम् उत्पन्नानां च शान्तये ।।34।।

त्यागः Tyaagah Avoid —
- प्रज्ञापराधानाम्– Prajnya Aparaadhaanaam (committing improper activities by willful means)
- इन्द्रिय उपशमः– Indriya Upashamah (control over the senses)
- स्मृति– Smriti– (recollecting and learning from previous experiences)
- देश विज्ञान– Desha Vijnaana (knowledge of desha/place)
- काल विज्ञान– Kaala Vijnaana (knowledge of time)
- आत्म विज्ञानम्– Aatma Vijnaana (knowledge of self)
- सद्वृत्तस्य अनुवर्तनम्– Sadvrittasya Anuvartanam (adopting sadvritta (good social conduct)
- अथर्वविहिता शान्तिः– Atharvavihita Shaanti (Practicing those said in Atharvaveda)
- प्रतिकूल ग्रह अर्चनम्– Pratikula Graha Archanam (appease the unfavourable grahas (planets)
- भूताद्य स्पर्शन उपाय– Bhutaadi Sparshana Upaaya– (adopting ways to keep away from demons)

These are in general, the management for both the exogenous (Nija) and endogenous (Aagantu) diseases (Vikaaraas).

⇒ शोधन काल– Shodhana Kaala

Time for the elimination of vitiated Doshas

शीतोद्भवं दोषचयं वसन्ते विशोधयन् ग्रीष्मजमभ्रकाले ।
घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक् प्राप्नोति रोगानृतुजान्न जातु ।।३५।।

शीत उद्भवं दोषचयं वसन्ते विशोधयन् ग्रीष्मजम् अभ्रकाले ।
घनात्यये वार्षिकम् आशु सम्यक् प्राप्नोति रोगान् ऋतुजान् न जातु ।।35।।

विशोधनम्
Purification is advised

- शीतं उद्भवं दोषचयं वसन्ते– Sheetam Udbhavam Doshachayam Vasante)
  The doshas accumulated in cold seasons are to be purified in Vasanta Ritu (spring)
- ग्रीष्मजम् अभ्रकाले– (Greeshmajam Abhrakaale)
  The doshas of Greeshma Ritu (summer) is purified during Abhra/Varsha Ritu (rainy season)
- घनात्यये वार्षिकम्– Ghanaatyaye Vaarshikam–
  The doshas accumulated in Vaarshikam (Varsha/Rainy) are to be expelled in Ghanaatyaye (autumn)

By this there is no occurrance of Roga because of the influence of Ritu

⇒ नित्यं स्वास्थ्य हेतु– Nityam Swasthya Hetu

Regimen to promote health

→ Each word making us happy or healthy

नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ।।३६।।

नित्यं हित आहार-विहारसेवी-समीक्ष्यकारी-विषयेषु असक्तः ।
दाता-समः-सत्यपरः-क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवति अरोगाः ।।36।।

भवति अरोग
Bhavati Aroga
No disease is noticed

- नित्यं हित आहार– Nityam-Hita Aahaara (adopts wholesome diet)
- नित्यं हित विहार– Nityam Hita Vihaara (adopts good conduct)
- समीक्ष्यकारी– Sameekshyakaari (does activities after thinking)
- विषयेषु असक्तः– Vishayeshee Asakta (control over his seases) senses
- दाता– Daata– (offers alms to the poor)
- समः– Samah– Considers (all living beings as equal)
- सत्यपरः– Satyaparah– (truthful)
- क्षमावान्– Kshamaavaan– (having patience and forgiveness)
- आप्तोपसेवी– Aapta Upasevi– (having the company of learned persons).

इति श्रीवैद्यपतिसिंहगुप्तसूनुश्रीमद्वाग्भटविरचितायामष्टाङ्गहृदयसंहितायां सूत्रस्थाने
रोगानुत्पादनीयो नाम चतुर्थोऽध्यायः।।४।।

Thus the fourth chapter "Rogaanutpaadaneeya Adhyaaya" (on prevention of diseases) comes to an end as expounded in Ashtanga Hridaya as said by Vagbhata, the son of Simhagupta, the King of physicians

•